

Best Chance Network Dice: ¡Hágase cargo de su vida!

Anualmente

Un médico o una enfermera debe hacerle una exploración de senos.
Hágase una mamografía si tiene 40 años o más.

Mensualmente

Hágase autoexploración de senos. Si usted no sabe como examinar sus senos, pida a su médico o enfermera que le enseñe.

Inmediatamente

Si usted encuentra un bulto, un cambio en la piel, o cualquier otro cambio o flujo inusual de su(s) pezón(es), visite a un médico o a una enfermera.

*Si usted tiene entre 47 y 64 años, llame al
American Cancer Society al 1-800-227-2345 y pregunte sobre
la elegibilidad para la Red de Mejores Oportunidades
(Best Chance Network).*



www.scdhec.gov

Promoviendo y protegiendo la salud del público y del medio ambiente

ML-002115 08/05



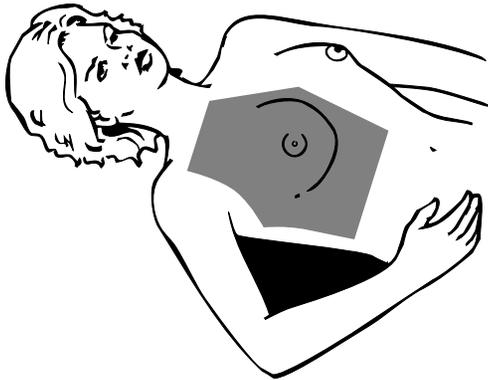
Cuido Su Pecho

1. Examine su pecho una vez al mes

Todas las mujeres deben examinarse el pecho una vez al mes. Al palparse los senos, usted puede encontrar un bulto que podría ser cancerígeno. Esto se llama autoexploración de los senos. Pida a su médico o enfermera que le enseñe a examinarse el pecho.

Los senos deben explorarse estando de pie o acostada. Una forma de hacerlo es acostarse colocando una toalla doblada o una almohada debajo del lado derecho de su espalda. Coloque su mano derecha detrás de la cabeza. Palpando con las yemas de los dedos, mueva su mano izquierda en círculos alrededor de cada seno o de arriba abajo (según muestra la fotografía). Palpe su seno izquierdo de la misma manera.

Examine toda el área mostrada en el dibujo inferior.



Si encuentra un bulto, vaya enseguida al médico o a la enfermera.

La mayoría de los bultos del pecho no son cancerígenos, pero siempre debe visitar a un médico o a una enfermera si se encuentra un bulto en el pecho.

El cáncer de pecho puede ser tratado más exitosamente cuando se encuentra a tiempo.



2. Haga que su médico o enfermera le examine los senos una vez al año

El médico o la enfermera buscarán cambios en el tamaño y forma de sus senos y palparán sus senos, pecho y axilas para buscar bultos. Esto le ayudará a aprender cómo examinar sus senos en busca de algún cambio.



3. Hágase una mamografía si tiene más de 40 años



Una mamografía es una radiografía del seno que puede encontrar bultos cancerígenos que son demasiado pequeños para ser detectados por usted, su médico o su enfermera.

Si usted tiene 40 años o más, la Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda que se haga una mamografía cada año. Pregunte a su médico o enfermera con cuánta frecuencia debe hacerse una mamografía.